



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Viisas ja onnellinen vanheneminen senioriosaaja - kurssin käyneiden silmin

Seppänen, Niina

2012, Laurea Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

**Viisas ja onnellinen vanheneminen Senioriosaaja-
kurssin käyneiden silmin**

Seppänen, Niina
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2012

Seppänen, Niina

Viisas ja onnellinen vanheneminen senioriosaaja-kurssin käyneiden silmin

Vuosi	2012	Sivumäärä	38
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyö tarkastelee viisasta ja onnellista vanhenemista senioriosaaja-kurssin käyneiden silmin.

Tutkimus tehtiin narratiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Narratiivinen tutkimus tutkii kertomuksia.

Tutkimukseen osallistui kolme senioriosaaja-kurssin käynyttä henkilöä. Heitä pyydettiin kuvailemaan viisasta vanhenemista: millaisin keinoin onnellisuuteen voi päästä ja miten seniorit itse kokevat vanhenemisen ja sen tuomat muutokset. Yhteensä tutkimuskysymyksiä oli neljä, joihin tutkimukseen osallistujat vastasivat kirjallisesti.

Tutkimustuloksista ilmenee, että tärkeitä asioita vanhenemisessa kurssilaisten mielestä ovat itsensä hyväksyminen, positiivinen ja iloinen elämänsäsenne, ystävät/sukulaiset ja ihmissuhteet sekä itsensä jatkuva kehittäminen ja uusien asioiden oppiminen.

Tutkimus osoittaa myös, että vanhenemista on mietitty paljon. Osallistujat olivat pohtineet paikoilleen jymähtämisen olevan pahinta mitä voi tapahtua. Lisäksi tärkeinä pidettiin perusasioiden kunnossaoloa eli omaa kotia, ihmissuhteita, riittävää taloudellista toimeentuloa sekä terveitä elämäntapoja, liikuntaa ja oikeanlaista ravintoa. Näitä asioita pidettiin edellytyksinä, joiden avulla ihminen voi olla onnellinen.

Avainsanat: onnellisuus, vapaaehtoistyö, eläkkeelle jääminen, vanheneminen

Seppänen, Niina

Wise and happy aging among the Senioriosaaja course participants

Year	2012	Pages	38
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to examine wise and successful aging among senioriosaaja course participants.

The thesis was carried out with a narrative method. Narrative research explores the stories people tell.

For the thesis three people from the Senioriosaaja course took part. They were asked to describe successful aging and with what methods it was possible to gain it and how the participants themselves described aging and the changes it may bring. All in all there were four questions and they were answered in writing.

The findings revealed that the most important aging aspects were: approving yourself, positive attitude towards life, friends and family and contacts to other people in general and learning new ideas and educating yourself continuously.

From the findings it was also possible to notice that senioriosaaja course participants had been thinking about aging a lot. Participants felt that the worst thing that could happen was staying put in one place. Also they considered important that so-called basics in life were in order e.g. own home, relationships, sufficient economic resources, healthy lifestyle, physical exercise and proper nutrition. These factors were considered to be the prerequisites for a good and happy life.

Keywords: happiness, voluntary work, retirement, aging

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Keskeiset käsitteet.....	6
2.1	Vanheneminen	6
2.2	Vapaaehtoistyö.....	9
2.3	Eläkkeelle jääminen.....	10
2.4	Onnellisuus.....	12
2.4.1	Onnelliisuuden kriteereitä ja onnellisuudesta yhteiskunnassa.....	12
2.4.2	Mitä onnellisuus merkitsee sanana?.....	13
2.4.3	Ryff ja onnen ulottuvuudet.....	14
2.4.4	Erik H. Erikson onnelliisuuden asialla	15
3	Katsaus Elo-hankkeeseen ja senioriosaaja-koulutukseen	17
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	19
5	Narratiivinen tutkimus	20
6	Tulokset.....	22
6.1	Osallistujien määritelmä viisaasta, onnellisesta vanhenemisesta	22
6.2	Osallistujien keinot vaikuttaa vanhenemiseen	22
6.3	Tuntemuksia vanhenemisen suhteen.....	23
6.4	Vanhenemiseen vaikuttaneita käännekohtia	24
6.5	Tutkimustulosten pohdintaa	25
7	Pohdinta	26
7.1	Yleistä	26
7.2	Tutkimuksen luotettavuus	27
7.3	Salassapito ja tutkimuksen kulku	28
7.4	Analysointi ja eettisyys	29
7.5	Jatkotutkimusaiheet	29
	Lähteet	31
	Liitteet.....	33
	Liite 1. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta.....	34
	Liite 2. Opinnäytetyön aiesopimus	35
	Liite 3. Kysymyslomake.....	37

1 Johdanto

Yhteiskunnassamme vallitsee vahvasti käsitys, jonka mukaan vanheneminen on kielteinen asia. Vanheneminen tuo mukanaan useita fyysisiä vaivoja. Kun oma, ulkoinenminä muuttuu, asioita joutuu jäsentelemään uudestaan. Vanhuudessa on kuitenkin paljon positiivisia asioita, joita voi saada vain kokemuksen ja ikääntymisen kautta (Kauhanen-Simanainen 2009, 16). Tutkimuksen idea syntyi halusta tutkia ja pohtia minkälaisia positiivisia kokemuksia ja asioita ikääntyminen tuo ja kuinka voi ikääntyä viisaasti ja onnellisesti.

Tutkimuksen tarkoituksena on ollut löytää niitä keinoja ja ajatuksia, jotka auttavat ikääntyneitä pitämään mielensä virkeinä ja iloisina pienistä vastoinkäymisistä ja fyysisistä vaivoista huolimatta. Vanhuus ja vanheneminen ovat asioita, jotka liittyvät olennaisesti hyvään mielen-terveyteen ja sen ylläpitämiseen. Jos ihminen on sinut itsensä kanssa ja hyväksyy elämän väistämättömät muutokset, jollainen ikääntyminenkin on, ja ottavat sen vastaan avoimin ja iloisin mielin, on vanhuus ihmiselle itselleen miellyttävämpää aikaa. Valitsin tämän aiheen, koska olen aina ollut kiinnostunut mielenterveydestä ja siitä, miten ihminen kykenee ylläpitämään vastoinkäymisistään huolimatta itsensä tasapainossa. Käytän työssäni termiä viisas ja onnellinen vanheneminen, jolla tarkoitan keinoja tai resursseja, jotka mahdollistavat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämisen ihmisen vanhentuessa.

Työssä tutkaen, millaisia keinoja ja ajatuksia senioriosaaja-kurssilaisilla on viisaasta ja onnellisesta vanhenemisesta. Tavoitteena on tutkia, mitkä asiat ja keinot senioriosaajakoulutuksessa auttavat kurssilaista ylläpitämään toimintakykyä ja hyvinvointia ja millaista on vanhentua hyvin, mitä onnellinen vanheneminen sisältää ja miten siihen päästään.

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Vanheneminen

Vanhenemista ja ikääntymistä on määritelty eri tavoin, mutta perusajatus teorioissa on sama. Vanheneminen on väistämätöntä ja kaikkien elintoimintojemme jatkuvaa rappeutumista ajan mittaan. (Austad 1999, 21.) Vanhuus ja ikääntyminen ovat käsitteinä epämääräisiä, koska ikä määräytyy biologisesti mutta vanhuus sen sijaan on käsite, joka määritellään usein sosiaalisesti (Himberg ym. 2000, 127; Marttila 2008). Termi ikääntyminen tarkoittaa kronologisen iän eli kalenterin mukaan karttuvan iän lisääntymistä. Sitä alettiin käyttää 1990-luvulla väestön ikärakennetarkastelujen yhteydessä, ja sitä käytetään usein vanhenemiskäsitteen synonyymina. Tieteellisissä kirjoituksissa vanhenemisellä terminä on muitakin merkityksiä ja silloin se viittaa esimerkiksi yksilön vanhenemisprosessiin. (Kärnä 2009a.)

Väestön ikääntyminen on yksi tärkeimmistä hyvinvointipoliittisista kysymyksistä nyky-yhteiskunnassamme, koska elinajanodote kasvaa ja syntyvyys laskee. Ikärakenteen muutos on niin rajua, että sitä on kutsuttu ”demografiseksi vallankumoukseksi”. Eläkeikäisten määrän lisäys tulee näkymään eniten suurimmissa kaupungeissa. Muualla kyse on enemmän eri ikäryhmien koon muutoksesta. Silti ei ole pohdittu, mitä hyvää ihmisille koituu 25-30 lisäelinvuodesta. (Haarni 2010.)

Tyypillisesti on ajateltu, että ihmiselämään kuuluu neljä toisistaan erottamatonta ikävaihetta: lapsuus, nuoruus, aikuisuus tai keski-ikä ja vanhuus. Sosiaalishistorioitsija Peter Laslett on luonut teorian, jossa hän lisäsi työiän ja vanhuuden väliin uuden elämänvaiheen, joka on kolmas ikä. Kolmannen iän hän määrittelee ajaksi palkkatyön ja perhevelvoitteiden jälkeen. Kolmatta ikää luonnehtivat vapaus palkkatyöstä eli eläkeläisyys, vapaus lastenkasvatuksesta, jonka tilalla on huolettomampi isovanhemmuus sekä vapaus toimeentulohuolista eläkkeen ansiosta. Kolmannen iän Laslett näkee lisäksi itsensä toteuttamisen, mahdollisuuksien, riippumattomuuden ja toimeliaisuuden aikana. Kolmatta ikää voidaan ajatella myös henkilökohtaisena kokemuksena. Ihmiset eivät vielä koe olevansa vanhoja tai vanhuksia. Eliniän piteneminen yhdessä terveyden ja elintason kohenemisen kanssa ovat johtaneet varsinaisen, hoivaa edellyttävän vanhuuden sijoittumisen myöhemmäksi. (Haarni 2010.) Luonnollinen vanhuuden aika hoivatarpeineen siirtyi teoriassa neljänneksi iäksi (Kärnä 2009a).

Kolmas ikä ilmiönä on arvioiden mukaan Suomen olosuhteissa suuri muutos. Onkin syytä tehdä selvä ero kolmannen ja neljännen iän välille, sillä kolmannen iän kansalaiset eivät enää ole perinteisessä mielessä huollettavia tai vanhuksia sanan perimmäisen käsityksen mukaan. (Kärnä 2009b.)

Vanhenemisestä ja ikääntymisestä on käyty keskusteluja, ja toisistaan on erotettu monesti primaarinen ja sekundaarinen vanheneminen. Primaarinen tarkoittaa lajityypillistä, biologisten tekijöiden määrittelemää vanhenemistä. Sitä kuvataan lisäksi eri ominaisuuksilla, joita ovat: vanhenemisen universaalius, progressiivinen eteneminen ajan mukana, elimistön toimintojen heikentyminen ja kuoleman todennäköisyyden lisääntyminen. Sekundaarisella vanhene- misella tarkoitetaan ulkoisten tekijöiden kuten sairauksien, elintapojen ja elinolojen muut- tumista vanhenemiseksi. Vanheneminen on laaja-alainen ilmiö ja siihen katsotaan sisältyvän elimistön muutosten lisäksi fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyvyn muutos ja ylei- sen elämänlaadun heikentyminen. (Kärnä 2009a.)

Vanhenemistä on vaikea ymmärtää ottamatta huomioon biologisia, sosiaalisia ja psyykkisiä tekijöitä. Sosiaalinen vanhenemisen käsite määrittelee vanhuuden eri tavoin eri yhteiskunnis- sa ja eri aikakausina. Psykologisena ilmiönä vanheneminen heijastelee paljon yksilön omia kokemuksia ja tapahtumia, joita elämässä on ollut. Jokaisella on oma persoonallinen vanhuu- tensa ja sen taustana on oma elämäntarinamme. Vanhuus on yhteiskuntapoliittinen asia silloin kun puhutaan ikäihmisten asemasta yhteiskunnassa, siitä miten vanhuksista pidetään huolta ja paljonko kunnan varoja halutaan käyttää ikääntyneiden asumiseen ja terveydenhoitoon yms. (Kauhanen-Simanainen 2009, 36.)

Vanhuuden alkaminen yhdistetään monesti eläkkeelle jäämiseen ja eläkeläisistä puhutaan usein yhtenäisenä ryhmänä, vaikka varsinaisesti sana eläkeläinen tarkoittaa eläkettä saavaa henkilöä iästä riippumatta. Kun asiaa tarkastelee tältä kannalta, määritellään ihminen kape- asti vain hänen saamansa rahallisen etuuden mukaan. Vastaavasti opiskelijoita voitaisiin sa- noa opintotukilaisiksi. Eläkeläinen on kuitenkin kaikesta huolimatta suhteellisen neutraali nimike noin 65-vuotiaalle, joskin senkin raja on liukuva. (Kauhanen-Simanainen 2009, 30.)

Suomessa eläkettä aletaan yleensä saada 65-vuotiaana. Eläkeläisyys ja vanhuus eivät kuiten- kaan ole sama asia. Eliniän ja toimintakykyisen elinajan piteneminen nostaa vanhuuden alka- misajankohtaa. Gerontologisissa tutkimuksissa on myös löydetty perusteita joiden mukaan varsinainen vanhuus alkaisi eläkeikää huomattavasti myöhemmin. Ihmisen subjektiiviset tun- temukset, käsitykset ja fysiologiset ominaisuudet yhdessä yhteisön odotusten kanssa tuottavat erilaisia määritelmiä vanhuudelle. (Himberg ym. 2000; Marttila 2008.)

Vanhuus on sarja erilaisia, eritasoisia muutoksia, joita ei voi pysäyttää. Vanhuuden kanssa vastaavanlaisia vaiheita ovat esimerkiksi lapsuus, murrosikä, äitiys ja keski-ikä. Murrosiästä, äitiydestä ja keski-ikästä on mahdollisuus saada paljon tietoa etukäteen ja pidetäänkin jok- seenkin itsestään selvänä, että näistä asioista halutaan tietää etukäteen. Vanhenemiseen valmentautumista ei ole kuitenkaan pidetty kovin tärkeänä. Kaikissa näissä ikävaiheissa ja

elämäntilanteissa on kyse henkisesti ja fyysisesti hämmentävistä, jopa kivuliaista asioista ja kasvusta uuteen. (Kauhanen-Simanainen 2009, 26.)

Nykyään ihmisillä on entistä enemmän vuosia odotettavissa kuin ennen, vanheneeko ihminen siis hitaammin kuin aikaisemmin? Ikä, jolloin ihmistä pidetään vanhana, ei näytä muuttuneen. Historiallisia kuvauksia 40-vuotiaista vanhuksista ei ole, vaikka antiikin Kreikassa odotettavissa oleva elinikä oli noin neljäkymmentä vuotta. Vanhana pidetyn iän ja muinaisten eliniänodotteiden välisen ristiriidan syy on, että odotettavissa olevat elinvuodet ovat ainoastaan kaikkien kuolinikien keskiarvo. Esimerkiksi jos lapsikuolleisuus on suuri, suuri lasten määrä pienentää keskiarvoa riippumatta siitä, miten pitkä aikuisen tyypillinen elämä on. (Austad 1999, 61-62)

Ihmisiä on askarruttanut, minkä ikäisenä ihminen on vanha ja mitä se merkitsee. Vanhenemisestä, vanhuudesta ja niiden alkamisajankohdista on erilaisia käsityksiä ja kaikki tahtovat pitää omastaan kiinni. Yksilöllinen kokemus vanhuudesta voi olla hyvin erilainen ulkomailman käsityksen kanssa. Vanhuus ei ole sidoksissa numeraaliseen ikään. Pentti Ikonen on määritellyt vanhuuden ikävaiheeksi, jolloin ihmisellä alkaa olla erilaisia ikääntymiseen liittyviä vaivoja ruumiin ja tajunnan toiminnoissa. Tällainen käsitys vanhuudesta perustuu osittain elettyyn ikään. Vanhukseksi voi tulla hyvin eri-ikäisenä riippuen aina siitä, milloin edellä mainitut muutokset alkavat ilmaantua ja ovat ympäristön havaittavissa. (Kauhanen-Simanainen 2009, 28-29.)

Myös lääketiede on pohtinut sitä milloin ihmistä voidaan kutsua vanhaksi. Osa lääkäreistä on ehdottanut kriteeriksi verisuonten kalkkeutumista, osa suvunjatkamiskyvyn loppumista. (Glas 1996.) Teorian muutos on kuitenkin hyvin hidas miehillä, ja joidenkin lähteiden mukaan jopa 95-vuotiaat miehet ovat siittäneet lapsia. Tarkoittaako tämä silloin, että miehet vanhenevat hitaammin kuin naiset? Tutkimusten mukaan naiset elävät miehiä pitempään kaikkialla ja heidän kuolleisuutensa on pienempi kuin miesten sekä ennen vaihdevuosisia että niiden jälkeen. (Austad 1999, 26)

Vaikka kalenteri-ikä kuvaa vanhenemisen yksilöllisyyttä huonosti, käytetään sitä siitä huolimatta yksinkertaistamaan ja helpottamaan vanhuudesta puhumista. Vanhuus tuo mukanaan luopumisia, mutta se voi tuoda myös uutta sisältöä elämään. Vanhuus ei lisäksi aina johda huonoon toimintakykyyn ja syrjäytymiseen. Siihen voi kuulua hyvinvoinnin lisääntymistä ja mahdollisuuksia kehittyä haluamallaan alueella. Oleellista on ottaa huomioon samat inhimilliset perustarpeet, joita kaikilla muillakin ihmisillä on: turvallisuus, itsensä toteuttamisen mahdollisuus, rakastetuksi tuleminen ja seksuaalisuus. (Kauhanen-Simanainen 2009, 30.)

2.2 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö on ihmisten yhdessä aloittama prosessi, jonka ideana on parantaa elämänlaatua ja voittaa vaikeuksia. Vapaaehtoistoiminta on myös määritelty erilaisten järjestöjen toiminnaksi, joiden tarkoituksena on tukea ja täydentää julkisen sektorin palveluja. (Lehtinen 1997.) Vapaaehtoistyö kuuluu sosiaaliyhteiskunnalliseen toimintaan ja sen vastakohtana voidaan sanoa olevan valtion yms. julkisten viranomaisten toiminta. Vapaaehtoistyö-käsitteeseen liittyy olennaisesti kolmas sektori ja sen toiminta. Kolmas sektori pitää sisällään esimerkiksi kansalaisista itsestään lähtöisin olevia oma-aputyyppejä tukimuotoja, jotka on tarkoitettu muun muassa vanhuksille, invalideille, työttömille. Näiden järjestöjen jäsenet tekevät vapaaehtoistyötä. (Eskola ym. 2001.)

Vapaaehtoistyötä voi tehdä monien sitä toteuttavien järjestöjen kautta, spontaanisti muodostuneissa ryhmissä tai yksin. Suomessa on lukuisia vapaaehtoistyötä tekeviä järjestöjä, mutta mihinkään järjestöön ei silti ole pakollista kuulua. Apua voi tarjota esimerkiksi naapureille, ystäville, sukulaisille ynnä muille. (Ruoppila 2004.)

Tärkein vapaaehtoistoiminnan periaate on se, että kaikki osallistujat ovat vapaaehtoisia ja mukana toiminnassa omasta halustaan. Toinen tärkeä seikka on palkattomuus. Vapaaehtoistoiminnasta ei makseta palkkaa. Vapaaehtoiselle korvataan joitakin hänelle toiminnasta aiheutuneita kuluja kuten esimerkiksi matkakustannukset. Kolmas tärkeä periaate on toimia tavallisten ihmisten ehdoilla ja taidoilla. Jokaisella on joitakin kykyjä ja taitoja, joille löytyy käyttöä vapaaehtoistoiminnassa. Pelkkä elämäkokemus yksinään on monesti hyödyksi ja samalla yksi hyvin tärkeä resurssi. (Lehtinen 1997.)

Ikäihmisille vapaaehtoistyö on haaste ja usein heidän kohdallaan ajatellaan vain sitä vapaaehtoistyötä, jota muut tekevät heidän hyväkseen. Ikääntyneet haluavat silti toimia itse vapaaehtoisina erilaisten yhdistysten piirissä ja he voivat sitoutua siihen samalla tavalla kuin muutkin vapaaehtoiset. Sosiaalisessa työssä eläkeläiset voivat auttaa ikätovereitaan, jotka eivät ehkä selviä kaikista askareista yksin tai sitten he voivat lähteä työskentelemään lasten, vammautuneiden, maahanmuuttajien ynnä muiden ryhmien pariin. (Kurki 2007.)

Kaikkiaan vapaaehtoistyön avulla voidaan vähentää vanhenemiseen liittyvien haittavaikutusten kuten itselle merkittävien roolien menetysten kokemuksia. Vapaaehtoistyön uudet roolit mahdollistavat aikaisempien tietojen ja taitojen hyödyntämisen. (Ruoppila 2004.)

Vapaaehtoistyön merkitystä ikäihmisille on korostettu, ei vain palvelun saajaa tukevana toimena, vaan myös työntekijää tukevana. Palveluja saavan henkilön elämänlaatu ja hyvinvointi lisääntyvät työn tuloksena ja samalla työntekijä saa lisää merkitystä ja sisältöä elämälleen.

Lisäksi vapaaehtoistyö aktivoi tukien palvelun saajaa. Vapaaehtoistyö voi siis vähentää passiivisuutta ja riippuvuutta sekä opittua avuttomuutta. Eritoten harrastustoimintojen kautta voidaan tavoittaa suuri joukko tuen saajia. Tällainen tuki saattaa pitää sisällään tietoja, taitoja sekä sosiaalista ja tunnetason tukea. (Ruoppila 2004.)

Yhteiskunnassa on lukuisia väliinputoja ja vanhat ihmiset voivat olla mukana luomassa erilaisia mahdollisuuksia korjata niihin liittyviä puutteita ja ongelmia. Vapaaehtoistyön voidaan sanoa tarjoavan vireille eläkeläisille todella laajan toimintakentän. (Kurki 2007.)

2.3 Eläkkeelle jääminen

Eläkkeelle jääminen on monille yhtäkkinen pysähdys. Nykyisin työ ja ammatti hallitsevat ihmisen elämää lähes vuorokauden ajan joten ei ole yllättävää, että tällainen pysähtyminen aiheuttaa joillekin ongelmia. Yhtäkkiä pitäisi osata elää aivan uudella ja erilaisella tavalla kuin ennen ja sopeutua tilanteeseen. Moni nykypäivän eläkeläinen on kasvatettu siihen, että ihminen on ansainnut leponsa työpäivän päätyttyä. Työssä käydessä voi lisäksi kokea tyytyväisyyttä pystyvyydestä ja siitä, että on ollut hyödyllinen ja tarpeellinen. (Auer ym. 2006.) Tietynlainen mukautuminen on eläkkeelle jäämisessä edellytys, sillä ihmisen elämä ei pysähdy eläkkeelle jäämiseen. Erilaisia eläkkeelle jäämisen tapoja on tutkittu ja Kurjen(2007) teorian mukaan niitä on viisi.

Ensimmäisen tavan mukaan eläkkeelle jääminen tarkoittaa yksinäisyyteen siirtymistä tai jopa riippuvuutta. Ihminen sulkeutuu kotiin. *Toinen tapa* on siirtyä eläkkeelle rauhoittumalla. Ihminen jää tällöin pois sosiaalisista ynnä muista toiminnoista, ja jää kotiin perheensä luokse. Ajankäyttö rajoittuu erilaiseen kulutukseen ja läheisiin ihmisiin. Aikaa käytetään television katseluun, musiikkiin, matkailuun ja muuhun sellaiseen. Tällöin eläkkeelle jääminen ennemminkin vahvistaa jo aiemmin vallinnutta tilannetta kuin saa sitä aikaan. *Kolmas tapa* on vapaa-ajan viettämiseen suuntautuva eläkkeelle jääminen. Eläkeläinen ottaa osaa eri aktiviteetteihin, jotka useimmiten järjestetään muiden samanikäisten kanssa eläkeläisryhmissä. Aktiviteetit, ajat ja paikat on varattu vain eläkeläisille. *Neljäs tapa* liittyy kulttuuriin ja ns. kulttuuriseen eläkeläisyyteen. Se on tyypillisintä keskiluokkaisille tai johtotason eläkeläisille. Halutaan olla mukana erilaisissa kulttuurisissa riennoissa, jotta pysyttäisiin ajan tasalla ja sosiaalisesti arvostettuina sekä olla vuorovaikutuksessa samalla kuin voi vaihtaa ajatuksia toisiin ikäkausiin ja ryhmiin kuuluvien ihmisten kanssa. *Viides ja tuorein tapa* on osittain vasta kehitymässä. Tätä viidettä tapaa kutsutaan solidaariseksi eläkkeelle jäämiseksi. Aktiiviset eläkeläiset tarjoavat voimiaan ja taitojaan yhteisen hyvän ja hyödyn vuoksi. Laajempi sitoutuminen tämänkaltaiseen vapaaehtoistyöhön ei ole vielä kovin yleistä. (Kurki 2007.)

Modernissa nykymaailmassa suhtautuminen ikääntymiseen on varsin ristiriitaista. Toisaalta kokemuksen mukanaan tuomaa viisautta ja tietoa arvostetaan, toisaalta heidän uudistumiskykyään epäillään. Väestön eliniänodote kasvaa koko ajan ja yhä nuorempia aletaan määritellä työelämässä vanhoiksi. Eri-ikäisiin kohdistuvat asenteet ja ikäsyrjintä tulevat usein eteen esimerkiksi työhönotto tilanteissa. Tutkimuksissa on todettu henkilön kronologisen, biologisen, sosiaalisen ja persoonallisen iän vaikuttavan työmarkkina-ajan ohella henkilövalintoihin. Työolobarometrin mukaan ikääntyneisiin kohdistuvaa syrjintää on havainnut työpaikallaan 10 prosenttia kun nuorempiin kohdistuvaa 8 prosenttia. (Huuhtanen 2010; Kivistö 2004, 446.)

Eläkkeelle jäämistä pohdiskeltaessa voisi ajatella, että jos hallinnan tunne, oppiminen ja kehittyminen toteutuvat samalla kuin kokee työskentelevänsä itseään suuremman kokonaisuuden hyväksi ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja ja verkostoja, niin tuntee itsensä varmasti tyytyväiseksi ja aktiiviseksi. (Auer ym. 2006.) Työ on useimmiten se tekijä, joka on pitänyt ihmistä aktiivisena niin henkisesti kuin fyysisesti. Monet asiat edellyttävät jonkinlaisten asioiden hallintaa ja uusien oppimista, mikä takaa aivoille ärsykeitä. Aivot pitävät toiminnasta ja niitä täytyy käyttää. Hermosolut aktivoituvat ärsykkeistä ja tarvitsevat siksi ponnisteluja. Aivokapasiteetin ollessa alikäytössä aivojen toiminta jähmettyy. Eläkeläisen tulisi siksi aktiivisesti pitää itsestään ja aivoistaan huolta, jotta ne saisivat riittävän monipuolisesti virikkeitä ja tehtäviä. Keho ja lihakset vaativat samalla lailla huolenpitoa. (Auer ym. 2006.)

Suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle vuoteen 2015 mennessä. Kaksi kolmasosaa on edelleen työelämässä mukana ja 14 prosenttia eläkkeellä, 11 prosentin ollessa työttömänä. 67 prosenttia miehistä ja 72 prosenttia naisista uskoo jäävänsä eläkkeelle 60 vuotta täytettyään. Moni uskoi pääsevänsä eläkkeelle jo aiemmin. Eläketoiveita tutkittaessa tarkemmin ilmeni, että vähäinen koulutus, heikko terveys ja alempi ammattiasema, saivat monet toivomaan varhaista eläkkeelle pääsyä. Korkeaa koulutusta ja mielenkiintoista työtä pidettiin työn tekemisen jaksamista parantavana tekijänä. Keskeisiä seikkoja olivat lisäksi joustavat työajat, tieto työn jatkuvuudesta sekä kuntoutus mahdollisuus. Tilastokeskuksen mukaan työpaikan varmuus onkin paras keino auttaa työssä jaksamista. (Levonen 2005.)

Eläkkeelle siirtyminen ei luonnollisesti ole ainoastaan yksilön omien valintojen seurausta, vaan sitä säätelevät eri eläkemuodoille siirtymisen ehdot. Useat tutkimukset tukevat kuitenkin käsitystä, että yksilön itsensä haluama ajankohta eläkkeelle siirtymiseen vastaa hyvin eläkkeelle siirtymisen todellista ajankohtaa. Itse arvioitu terveys, työkyky, stressi, rasittuneisuus, kiire, johtamisen epäoikeudenmukaisuus, arvostuksen puute ym. ovat tutkimuksissa huomattu vaikuttavan yksilön eläkesuuntautuneisuuteen. (Huuhtanen; Kivistö 2004, 450.)

Filosofi Spinoza on sanonut, että ihmisen tulee huomioida ilo siirryttäessä kohti suurempaa täydellisyyttä. Ilo itsensä kehittämisestä ja sisäisten voimiensa kasvusta ovat tärkeitä. Suurin

ilo tulee itsensä hyväksymisestä ja tuntemisesta. Kun ihminen on iloinen, myös elämänhalu lisääntyy. Masennus puolestaan on elämänhalun vastakohta ja siinä ihminen siirtyy kohti pienempää täydellisyyttä, joka johtaa lakaistumiseen ja lamaantumiseen. Ihmiset haluavat kokea kuuluvansa työyhteisöön, tuntea hyväksyntää kuin myös arvostusta ja kunnioitustakin niin ihmisenä kuin työntekijänä. On hyvä huolehtia siitä, että eläkkeelle siirryttäessä ne tarpeet, jotka ovat tulleet tyydytetyiksi työn avulla, tulevat huomioituiksi myös eläkkeellä. Näin tyytyväisyys ja elämänilo säilyvät. (Aukia ym. 2006.)

2.4 Onnellisuus

2.4.1 Onnellisuuden kriteereitä ja onnellisuudesta yhteiskunnassa

Onnellisuuden pohdiskelulla ja miettimisellä on pitkä historia. Onnellisuutta ovat määrittäneet monet filosofit Platonista Aristoteleeseen. Platon ja Aristoteles ajattelivat onnen perustuvan joko hyveiden noudattamiselle tai Jumalan tahdon toteuttamiselle. Antiikin kreikkalaisille onnellisuus merkitsi jumalten lahjaa ja keskiajalla sen koettiin olevan hyvän elämän elämistä. Nykyaikana onnellisuus nähdään jokaisen perusoikeutena ja toisinaan suoranaisena velvollisuutena. (Aarninsalo 2009.) Ranskan vallankumouksen jälkeen alettiin kysyä mikä tekee onnelliseksi. Ensimmäiset laajemmat tutkimukset onnellisuudesta tehtiin 1950-luvulla Yhdysvalloissa. Siitä lähtien onnellisuus-tutkimuksia on tehty säännöllisesti. Laajamittainen onnellisuustutkimus on kuitenkin vain noin 10 - 15 vuoden ikäistä. Tutkimukset osoittavat ihmisten sanovan olevansa onnellisia vaikka toisaalta media on pullollaan uutisia erilaisista katastrofeista ja ihmisten huonosta tuurista. Tällaisista uutisista saa helposti kuvan, että elämä on täynnä pelkkää ahdistusta, masennusta ja väkivaltaa. (Ojanen 2010.)

Myös Suomessa on pohdittu onnellisen elämän kriteereitä. 1980-luvulla mielenterveystyön komitea kokosi positiivisen mielenterveyden kriteereitä aikuisilla ja he aikaansivat seuraavanlaisen luettelon: *Normaali itsetunto ts. yksilö kokee elämällään olevan merkitystä sekä itselleen että muille, kyky kestäviin fyysistä ja psyykkistä tyydytystä tuoviin ihmissuhteisiin, kyky ilmaista itseä ja tehdä työtä sekä saada tyydytystä tuloksista, hyvä sopeutumiskyky, joka ei merkitse ainoastaan passiivista sopeutumista vaan myös kykyä ja pyrkimystä vaikuttaa ympäristön olosuhteisiin sekä kyky aktiiviseen ongelmien ratkaisuun eli riittävä itsenäisyys, mutta ei välinpitämättömyys toisia kohtaan.* (Saarenheimo 2004, 133-134.)

Yhteiskuntaan kohdistettuna hyvä vanheneminen liittyy sukupolvien ja ikäryhmien välisten suhteiden tasapainoon ja tasa-arvoisuuteen. Onnistuneesti vanhentuva yhteiskunta ei pidä tiettyä ikäryhmää taakkana, taakkana, onnettomuutena tai vaivana eikä myöskään hyödyttömänä tai tarpeettomana. Päinvastoin mitään ikäryhmää ei ole tarpeellista laiminlyödä tai

piilottaa eivätkä yhteiskunnan toimenpiteet saa olla tiettyjä ikäryhmiä syrjiviä. Kaikenikäisillä ihmisillä on samanlainen oikeus näkyä, toimia ja vaikuttaa. (Marin 2002. 96.)

2.4.2 Mitä onnellisuus merkitsee sanana?

Onnellisuuden määrittelemineen ei silti ole yksinkertaista vaan se on päinvastoin osoittautunut haastavaksi ja vaikeaksi. Sanalla onnellisuus on monia merkityksiä. Suomenkielen sanat onni ja onnellisuus aiheuttavat usein sekaannusta. Sanan syntyhistoriasta on kaksi teoriaa. Toisen mukaan se tulee indoeurooppalaisen kantakielen sanasta *onco*, joka tarkoittaa kohtaloa, ihmisosaa. Toisen teorian mukaan lähdetään sanasta *onsi*, joka aluksi tarkoitti tyhjää tilaa ja paikkaa ja lopulta hyvää tilaa ja tilannetta. Onnellisuutta kuvaavat sanat tulevat siis ajalta, jolloin onnellisuuden käsite oli erilainen kuin nykyisin. Onnellisuus riippui sattumasta, onnesta tai kohtalosta. Näitä täysin erilaisia sanoja yhdistää se, ettei ihmisellä itsellään ole mahdollisuutta vaikuttaa kumpaankaan. (Aarninsalo 2008.)

Filosofi Daniel Haybronin mukaan pääosa onnellisuustutkimuksesta voidaan asettaa osaksi kahta eri tutkimusperinnettä, jotka ovat: Psykologinen onnellisuus ja onnellisuus kukoistamisena tai hyvinvointina. Haybron erottelee lisäksi kolme subjektiivisen onnellisuuden lajia. Hän on ehdottanut onnellisuuden tarkoittavan sitä, että yksilö reagoi myönteisesti sekä järkiperaisella elämän tyytyväisyys - arvioilla että positiivisella tunnetilalla omaan elämäänsä ikään kuin hänen elämänsä sujuisi hyvin. Tätä Haybron kutsuu psyykkiseksi hyvinvoinniksi (psychic affirmation). Haybron jakaa psyykkisen hyvinvoinnin vielä kolmeen eri alalajiin, jotka edustavat onnellisuuden lajeja. Ensimmäinen on Hyväksyntä eli endorsement. Toinen uppoutuminen eli engagement ja kolmas virittyminen eli attunement. (Mattila 2009.)

Hyväksyntä pitää sisällään kaikki positiiviset tunnetilat ilo-surullisuus-akselilla esim. onnen tunne tai iloisuus. Tämän vastakohtana ovat surullisuus tai ärtymys. Uppoutuminen viittaa energiseen ja aktiiviseen osallistumiseen, johon kuuluvat positiiviset tunnetilat energisuus-depressio-akselilla. Tähän lajiin kuuluvat lisäksi niin kutsutut flow-tilat. Kolmas laji eli virittyminen puolestaan viittaa positiivisiin tunnetiloihin mielenrenteytyminen-ahdistus-akselilla. Tässä onnellisuuden vastakohtana on ahdistus. Mielenrenteytyminen tulisi Haybronin mukaan käsittää tietynlaisena sisäisenä varmuutena, täytenä asettumisena omaan elämäänsä (Mattila.2009).

Haybron on tarkastellut onnellisuutta kahdelta eri kantilta. *Psykologiselta* kannalta katsoen onnellisuus on Haybronin mielestä laaja-alainen tila, joka muistuttaa esim. depressiota tai mielenrenteytystä. Sitä ei tulisi sekoittaa onnellisuuden tunteeseen tai siihen, että on onnellisella tai hyvällä tuulella. Monet ihmiset ajattelevat olevansa onnellisia ilman että tuntevat onnellisuutta. Haybron lisää monien yleisimmin samaistavan onnellisuuden mielihyvään tai elämäntyytyväisyyteen tai näiden kahden jonkinlaiseen sekoitukseen. *Hyvinvoinnin* kannalta katsoen onnellisuus on synonyymi mielihyvälle, kukoistukselle tai hyvinvoinnille. Nämä sanat

kuvaavat kuitenkin onnellisuutta paremmin sen merkitystä. Ihmisen oma kiinnostus lopulta ratkaisee mikä tekee juuri hänen elämästään onnellisinta. (Haybron 2007.)

Onnellisen elämän viettäminen heijastetaan usein onnellisuuteen. Haybron muistuttaa vielä onnellisuudessa olevan hyvinvoinnin kannalta kyse enemmän arvosta ei psykologiasta. Onnellisuuden nähdään koostuvan henkilön emotionaalisesta kokonaistilasta. Tämä pitää sisällään erilaiset mielialat, monet tunteet sekä henkilön taipumuksen tiettyyn mielialaan tai moniin eri mielialoihin ja tunnetiloihin. Ylimalkaisesti sanoen onnellisuus on henkilön emotionaalinen tila. Hyvinvointi on heijastettu optimaaliseen psykologiseen kokemukseen ja toimintaan, jota on psykologiassa tutkittu yli neljännesvuosisadan verran. Hyvinvoinnin on ajateltu olevan yksilöllinen kokemus tai tunne koska ihanteellisin on tilanne, jossa ihmiset itse arvioivat omaa hyvinvoinnintilaansa sekä millä kohtaa ja millä asteella se on. (Haybron 2007; Deci, E. ym. 2006.)

2.4.3 Ryff ja onnen ulottuvuudet

Gerontologiassa psyykkistä hyvinvointia on tarkasteltu erilaisin tavoin ja yksi niistä on tarkastella psyykkistä hyvinvointia yksilön omana arviona itsestään, hyvinvoinnistaan ja elämäntilanteensa tyydyttävyydestä. Ryff on todennut tyytyväisyyden elämään ja subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteiden kehittelyä leimanneen liiallisen teoreettisen löyhyyden. (Saarenheimo 2004, 133-134.) Ryff kehitti kuusi psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuutta. *Ensimmäinen ulottuvuus* on itsensä hyväksyminen. Itsensä hyväksyminen on mielenterveyden keskeisin piirre ja se pitää sisällään myös itsensä toteuttamisen. Itsensä hyväksyminen ilmenee positiivisena mielialana ja tunteina itseä ja omaa elämäänsä kohtaan ja näiden myötä valmiutena hyväksyä omat yksilölliset rajoituksensa. *Toinen ulottuvuus* koskee positiivisia ja vastavuoroisia suhteita toisiin ihmisiin. Siinä kyvylä rakastaa nähdään olevan keskeinen merkitys mielenterveyden kannalta. *Kolmas ulottuvuus koskee ympäristön* ja arjen hallintaa niin että omat tarpeet ja valmiudet ovat sopusuhteessa ympäristön asettamien vaatimusten kanssa. Mielenterveydelle on tunnusomaista, että yksilö kykenee muokkaamaan ja luomaan ympäristöstään haluamansalaisen. Aikuisuus vaatii toimimista oman itsensä ulkopuolella. *Neljäs ulottuvuus* eli autonomia kuvaa ihmisen tarvetta toteuttaa itseään ja elää tasapainossa omien vaatimustensa mukaisesti. Itseään toteuttavien ihmisten painotetaan osoittavan autonomista toimintaa ja vastusta kulttuuriin sopeutumista kohtaan. Toimiva ihminen kykenee luottamaan omaan arviointikykyynsä eikä välttämättä tarvitse muiden hyväksyntää koska omat arvot ja standardit nousevat muiden edelle. *Viides ulottuvuus* on elämän tarkoituksellisuus. Ihmisellä on tarve löytää elämälleen tarkoitus ja toimia sen mukaan. Se määritellään sisältävän uskomuksia, jotka antavat yksilölle tunteen, että hänen elämällään on tarkoitus. Aikuisuuden määritelmän arviointikriteereihin kuuluvat selkeä käsityskyky elämän tarkoituksesta, itseohjautuvuudesta ja tarkoituksellisuudesta. *Kuudentena ulottuvuutena* on kokemus henkilökohtaisesta kasvusta ja omien

kykyjen ja mahdollisuuksien toteuttamisesta elämässä. Ryffin mukaan vain kaksi näistä kuudesta ulottuvuudesta, arjen hallinta ja itsensä hyväksyminen ovat olleet yhteydessä tyytyväisyydessä elämiseen. (Saarenheimo 2004, 133-134, Ryff 1989.)

Barbara Fredrickson (2009) erottelee kirjassaan kymmenen eri tunnetilaa, joita hän pitää onnellisuuden ilmenemismuotoina: ilo, kiitollisuus, mielenrentyys, kiinnostus, toiveikkuus, ylpeys, huvittuneisuus, inspiraatio, kunnioitus ja rakkaus. Fredricksonin mukaan emootiot ovat henkilökohtaisia, positiivisia tunnetiloja ja riippuvat enemmän yksilön omasta, sisäisestä tulkinnasta kuin ulkoisista olosuhteista. Asiat on mahdollista tulkita jokaisessa tilanteessa positiivisina, tilanteet voi kuitenkin tulkita monin erin tavoin. (Mattila 2009.)

2.4.4 Erik H. Erikson onnellisuuden asialla

Onnellisuutta voidaan tarkastella vielä Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian avulla. Erityisesti teoria keskittyy seuraamaan ihmisen identiteetin kehitystä, mutta se pitää siitä huolimatta sisällään koko ihmisen elinkaaren aina syntymästä kuolemaan. Psykososiaalinen näkemys pohtii erityisesti psyykkisten tekijöiden kuten ajatusten, tunteiden ja tahdonkehitymistä eri ikävaiheissa. (Dunderfelt 1999, 234-242.)

Teorian ydinajatuksen mukaan ihmisen olemassaolo on riippuvainen kolmesta toisistaan täydentävästä tapahtumaketjusta, jotka ovat: sooma, psyyke ja eetos. Sooma tarkoittaa biologisia tapahtumia eli fyysisiä ja ruumiillisia muutoksia, psyyke psyykkisiä tapahtumia, jotka organisoivat yksilön omia kokemuksia minä synteesin avulla ja eetos yhteisöllisiä tapahtumia eli ihmisten vastavuoroista riippuvuutta toisistaan kulttuurisessa kokonaisuudessa. Teoriassa kehitys on jaettu kahdeksaan eri ikäkauteen, joissa kohdataan eri kehitystehtäviä - ja kriisejä. Kriisien tarkoituksena on synnyttää uusia voimavaroja ja hyveitä. Ikäkaudet ja kriisit on jaettu seuraavanlaisesti: *vauvaikä*(luottamus - epäluottamus = toivo), *pikkulapsi-ikä* (itsenäisyys - epäily ja häpeä = itsekontrolli ja tahto), *leikki-ikä* (aloitteellisuus - syyllisyys = aloitekyky ja elämys toiminnan merkityksestä), *varhainen kouluikä* (ahkeruus - alemmuus = kyvykkyyden kokemus), *nuoruus* (identiteetti - roolien hajaannus = aitous ja uskollisuus), *varhaisaikuisuus* (läheisyys - eristyneisyys = rakkaus ja tarvitsevuus), *keski-ikä* (tuotteliaisuus - lamaantuminen = huolenpito) ja *vanhuus* (minän eheys - epätoivo = viisaus). (Korhonen 2008.)

Lapsuus on kaiken lähtökohta ja Eriksonin mukaan äitisuhteen laatu muodostaa tärkeän perustan myöhemmälle kehitykselle. Ihmislapsi on syntyessään täysin riippuvainen vanhemman huolenpidosta ja hänen kyvystään vastata vauvan tarpeisiin. Pikkulapsi-ikäinen taas haluaa tehdä asiat omalla tavallaan ja ajallaan ja hän tavoittelee itsemääräämisen tunnetta ympäristöönsä nähden. Leikki-ikäinen lapsi laajentaa elämänpiiriään kiinnostamalla uusista asioista ja tutkii itseään. Samalla hän sisällyttää toimintaansa lähi-ihmisten normeja eli käyttäytymissääntöjä. Näin hänen on mahdollista sopeutua ympäristöönsä paremmin. Varhaisessa kouluiäs-

sä kehitystä ohjaavat kasvatus ja oppiminen. Tärkeää on millaista palautetta hän saa ympäristöltään toiminnastaan. Nuori puolestaan etsii identiteettiään. Nuoren kehitystä ohjaa omien tavoitteiden lisäksi perheen, ystävien ja koulun odotukset ja erilaisten roolien kokeilu. Varhaisaikuisuudessa opetellaan kykyä olla toisen ihmisen lähellä mutta samalla myös miten säilyttää oma yksilöllisyys. Keski-ikäinen etsii elämässään niitä alueita, joilla hän voi tyydyttää tavoitteensa. Luovan ajattelun keinoin voi löytää uusia ratkaisuja. (Himberg ym.1999, 22-23.)

Vanhuuden kehitystehtävä on minän eheytyminen ja sen vastaparinä epätoivo, johon ihminen saattaa luisua. Ihmisen vanhetessa tapahtuu monia fyysisiä, psyykkisiä ja yhteiskunnalliseen asemaan liittyviä muutoksia ja toimintakyvyn heiketessä on mietittävä miten on mahdollista välttää epätoivo ja säilyttää elämänhalu. Eheytyminen tarkoittaa, että yksilö hyväksyy vastuun omasta elämästään ja itse tekemistään valinnoista. Epätoivo puolestaan ilmenee tunteena, että aikaa on liian vähän uusiin avauksiin ja virheiden korjaamiseen, mikä voi johtaa kuoleman pelkoon. On ymmärrettävä kuoleman olevan osa elämää. Vaikka vanhetessa toimintakyky onkin heikentynyt, on elämä silti mahdollista kokea arvokkaaksi ja tavoittaa viisauden hyve. (Korhonen.2008.) Viisauden tai katkeruuden kehittyminen ei tapahdu vanhuudessa hetkessä vaan niillä on pitkät juuret menneisyydessä ja jo eletyssä elämässä (Dunderfelt 2007).

Kullosessakin ikäkaudessa ihminen joutuu sille tyypillisen kehitystehtävän eteen osittain biologisen kehityksensä, osittain sosiaalisen ympäristönsä odotusten vuoksi. Jos johonkin kriisiin juuttuu tai kehityskriisin ratkaiseminen epäonnistuu, vaikuttaa se haitallisesti myöhempään kehitykseen. Selvitettyä kriisiä voi verrata vankkaan tiilikerrokseen, jonka varaan voi rakentaa seuraavan kerroksen. Jos tiilikerrokseen jää hataraksi, loppurakennelmakin on hatara ja se on vaarassa sortua. Kehityskriiseistä selviytyminen edellyttää uusien taitojen oppimista. Tällä tavoin ihmiselle muodostuu itsestään ja ympäröivästä maailmasta uusi käsitys. Jotta psyykinen kehitys olisi mahdollisimman tasaista, on painopisteen kriisien ratkaisussa oltava myönteisten tunteiden puolella vaikka negatiivisiakin tunteita tarvitaan jonkin verran jotta ihminen selviytyy elämänhaasteista. (Himberg ym. 1999, 21)

Hieman samankaltainen teoria löytyy Pikkaraiselta(2004), joka on jakanut ihmisen toimintaa seitsemään eri osa-alueeseen. Nämä painottuvat hiukan eri tavoin eri elämänvaiheissa. Näitä toimintoja ovat asioiminen, kodinhoito, perustoiminnot, leikki, opiskelu, työ, vapaa-aika ja sosiaalinen osallistuminen. Pikkaraisen ajatuksen mukaan terveys ja hyvinvointi koostuvat näiden eri toimintakokonaisuuksien tasapainoisesta, vuorottelevasta ja ihmistä itseään tyydyttävästä suhteesta. Ikääntyneen ihmisen toimintakyky ja sen sujuvuus eivät määräydy ainoastaan jostakin yksittäisestä tehtävästä suoriutumisena vaan eri kokonaisuuksiin liittyvien tehtävien loogisesta, tarkoituksenmukaisesta ja merkityksellisestä suhteesta. Tällöin esimerkiksi kodinhoitoon liittyvät seikat eivät vie voimia liaksi ja aikaa jää myös lepäämiseen. Ihmisen toiminnallinen identiteetti vahvistuu ja toteutuu silloin kun eri toimintojen määrä, järjes-

tys, kesto, rytmitys ja keskinäinen suhde tiettynä ajanjaksona suovat tyydytystä hänelle itselleen. (Pikkarainen 2004, 34-35.)

3 Katsaus Elo-hankkeeseen ja senioriosaaja-koulutukseen

Elo - hanke eli Elämää lisää osallistumalla toimi 2008 - 2010 välisenä aikana Espoon kaupungin ja Laurea - ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Hankkeen tarkoituksena oli kehittää ennaltaehkäiseviä vanhuspalveluja. Pääpaino oli ikäihmisen omaehtoisen elämisen ja asumisen tukeminen Espoossa. Hankkeessa tehtiin yhteistyötä eri vanhuspalveluja tuottavien tahojen kanssa, jotka mahdollistivat ikäihmisille aktiivisen osallistumisen ja yhteisöllisyyden syntymisen. Hankkeella oli lisäksi tavoitteena kehittää erityisesti kolme asiaa: Osallistuvaa toimintaa, tietoa, neuvontaa ja ohjausta sekä hyvinvointitekniologiaa. Opinnäytetyö perustuu tähän hankkeeseen ja tutkii sen järjestämää Senioriosaaja koulutusta. (Immonen ym. 2010.) Senioriosaaja koulutuksen idea tuli alun perin Saksasta, jossa se toimi vuodesta 2002 vuoteen 2006 saakka EFI-nimikkeen alaisena (Erfahrungswissen für Initiativen). Hankkeen tarkoitus oli käyttää eläkkeelle siirtyneiden ihmisten tietoa yhteiskunnan hyväksi ja näin ollen lisätä yleistä tietoutta seniorikansalaisista. (Burmeister 2008.)

Ohjelmassa oli mukana kymmenen Saksan maakuntaa sekä liittovaltion perhe-, nais-, ja vanhusasiainministeriöt. Lisäksi mukana oli kaksitoista muuta instituutiota, jotka järjestivät koulutusta ja valmennusta sekä valmentavia kursseja senioreille. (Burmeister 2008.)

Väestötieteellisesti seniorikoulutukseen on innoittanut esim. se seikka, että yli 60-vuotiaiden ihmisten määrä on kovassa nousussa niin Saksassa kuin muuallakin maailmassa. Koska syntyvyys on laskussa ja ihmiset elävät entistä pidempään, eläkeläisten määrä kasvaa nopeasti. Eliniän nousun myötä tulee koko ajan ajankohtaisemmaksi miettiä kasvavan senioriväestön suhteen yleiskulttuurillisia ohjausperiaatteita, sillä isolla osalla väestöllä ei silloin ole ns. kunnollista roolia/sijaa yhteiskunnassa. (Burmeister 2008.)

EFI-ohjelman tarkoituksena onkin ollut luoda pääsy senioreiden tietoihin ja taitoihin ja korostaa niiden tärkeyttä yksilöille ja yhteiskunnalle. Senioreiden elämäkokemukseen ja tietämykseen keskittyvien esimerkkien lisäksi ohjelma on ottanut vaikutteita tämänhetkisistä sosiaalisen kehityksen näkökohdista, jotka ovat useimmiten hyvin samankaltaisia monissa Euroopan maissa. Keskeisenä ajatuksena ohjelmassa on ollut luoda ja samalla avata uusia sosiaalisen osanoton muotoja seniorikansalaisille, jotka mahdollistavat heidän kokemustensa, kykensä ja kiinnostuksensa valjastamisen työhön muiden kanssa. Tämä auttaa luomaan heidän elämilleen uutta tarkoitusta ja uusia sosiaalisia kontakteja ja tunnustusta. Senioriosaajat voivatkin toimia monilla eri alueilla kuten sosiaali- ja terveydenhuolto, nuorten koulutus, va-

paa-aika, kulttuuri, musiikki, politiikka, uskonto ja kirkko, liikuntakasvatus, koulut/lastentarhat, ekologia jne. (Burmeister 2008, Kilpikivi 2008.)

Yhtenä senioriosaaja hankkeen toimintamuotona on ollut ryhmävetäjien ja koordinaattorien kouluttaminen. Koulutuksen lisäksi hankkeeseen on sisältynyt vapaaehtoistoimintaa ja tutkimusta. Koulutusta on annettu Laurea- ammattikorkeakouluissa Vantaalla ja Espoossa ja koulutuksia on vetänyt useat eri henkilöt. Hanke on kulkenut ELO-nimisenä, jossa ovat olleet mukana Espoon ja Vantaan kaupungit. Ohjaajien kokemuksen mukaan suurin osa koulutukseen osallistuvista on ollut yli 60-vuotiaita naisia. Miehiäkin on ollut mukana, mutta huomattavasti vähemmän. 80% Vantaalla kurssin käyneistä toimii aktiivisesti mukana vapaaehtoistyössä ja kurssilaiset tapaavat toisiaan säännöllisesti. Monet ovat maininneet koulutukseen osallistumisen innokkeeksi mm. sen, että eläkkeelle jäätyä aikaa on ollut antaa muillekin ja on ollut halua auttaa muita ihmisiä. Lisäksi vapaaehtoistyön on nähty antavan yhtä paljon kuin ottavan. Moni etsii eläköidyttyään jotain elämäänsä, ja on tärkeää saada päättää itse mitä tekee. Moni on ollut huolissaan eläkkeelle jääneistä ihmisistä ja ns. tyhjän päälle jäämisestä. Työ on kuitenkin täyttänyt elämästä ison osan ja siitä on monesti vaikeaa luopua ja löytää jotain muuta mielekästä tekemistä. (Immonen ym. 2010.).

Senioriosaaja-kursseilla on jonkin verran ollut mukana ihmisiä, jotka ovat vielä olleet mukana työelämässä, mutta jotka ovat olleet jäämässä eläkkeelle lähiaikoina. Kurssilta on haettu virikkeitä ja sisältöä elämään, ettei eläkkeelle jäätyä tarvitsisi vain levätä laakereillaan. Kurssin on nähty auttavan jaksamisessa ja terveyden ylläpitämisessä ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Suomen seniorikoulutuksen idea tulee pitkälti Saksan mallista, mutta sitä on jalostettu paremmin Suomen oloihin sopivammaksi. Opetussuunnitelma on tehty Saksan opetussuunnitelman pohjalta. Koulutusohjelma on käytännössä koostunut kahdeksasta osiosta, joista yhteen sisältyy harjoittelu jossakin vapaaehtoistyön järjestössä tai yhdistyksessä. Osioiden sisällöt ovat olleet seuraavanlaiset: 1. orientoituminen koulutukseen ja sen toimintaan, 2. senioriosaajakoulutuksen esimerkki Saksasta, ikäihmiset asiantuntijoina, 3. omat elämäntarinat ja tulevaisuuden haaveet senioriosaajina, 4. suomalainen vapaaehtoistoiminta, esimerkkejä senioriosaajista eri toiminnoissa, 5. ryhmänjäsenenä ja ryhmän ohjaajana toimiminen sekä valmistautuminen harjoitteluun, 6. harjoittelu, 7. harjoittelun arvioiminen ja oma tulevaisuus senioriosaajana 8. päätös- ja arvioimisseminaari, oma hyvinvointi senioriosaajana. (Buchmeister 2008, Kilpikivi 2008, Virtanen 2009, Rikkonen 08/09, Tuominen-Halomo 2008.)

Koulutus toteutettiin 8 päivässä tiettyinä ajankohtana. Tiivistetysti tavoitteena on ollut tutustua vapaaehtoistoimintaan, antaa valmiuksia toimia ryhmissä ja vetää/organisoida niitä sekä tukea senioriosaajien verkostoitumista keskenään eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Myös senioreiden aktivoiminen ja sopivan vapaa-ajan toiminnan löytäminen on ollut yksi tärkeä tavoite. (Buchmeister 2008, Kilpikivi 2008, Virtanen 2009, Rikkonen 08/09, Tuominen-Halomo 2008.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tässä työssä tarkoituksena on ollut kuvata Senioriosaaja-kurssilaisten näkemyksiä ja ajatuksia viisaasta vanhenemisesta. Tavoitteena on ollut tuottaa tietoa viisaasta vanhenemisesta, sekä siitä, mitkä asiat ja keinot senioriosaaja - koulutuksessa auttavat kurssilaista ylläpitämään toimintakykyä ja hyvinvointia yksilön vanhetessa. Näitä asioita tutkittiin seuraavien kysymysten avulla.

1. Miten kurssilaiset määrittelevät viisaan vanhenemisen?
2. Minkälaisilla keinoilla vanhenemiseen voi itse vaikuttaa?
3. Miltä vanheneminen tuntuu seniorista itsestään?
4. Millaisia vanhenemiseen tai sitä kohtaan vaikuttaneita käännekohtia yksilö kokee (positiivisia, negatiivisia jne.) elämässään olleen?

5 Narratiivinen tutkimus

Narratiivisuuden käsite tulee latinan substantiivista *narratio* eli kertomus ja verbistä *narrare* eli kertoa. Narratiivinen tutkimus on tutkimusta, jossa kertomuksen tai narraation käsitettä käytetään ymmärtämisen välineenä. (Hänninen 1999.) Tutkimuksessa käytetään narraatiota, kertomusta ja tarinaa synonyymeinä.

Narratiiviselle tutkimukselle ei ole olemassa täysin selvää ja yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Aineistona voivat olla lähes mitkä tahansa puhutut tai kirjoitetut tapahtumien kuvaukset. (Janhonen 2001, 87.) Tässä tutkimuksessa materiaalina toimivat kolmen eri henkilön kirjoitukset.

Aineiston narratiivisuudella tarkoitetaan omin sanoin kerrottua suullista tai kirjoitettua tekstiä. Kertomalla saadun aineiston käsittelyssä käytetään kahta menetelmää: narratiivien analyysiä, jota tässä tutkimuksessa käytetään tai narratiivista analyysiä. Narratiivien analyysissä tarinat ja ajatukset järjestellään sisällöllisesti eri kategorioihin. Narratiivisessa analyysissä puolestaan tarinoista muodostetaan uusi tarina, jonka tavoitteena on säilyttää kertojan ääni, analysoida kertojan ja tutkijan välistä vuorovaikutussuhdetta ja tutkia miten ja missä tilanteessa tarinat on kerrottu. (Erkkilä 2005, 200-201.) Tässä tutkimuksessa tarinoista on poimittu ajatuksia ja niitä lähdetty analysoimaan ja pohdiskelemaan.

Narratiivinen tutkimus ei pyri antamaan tietoa, joka voidaan yleistää tai joka olisi mahdollisimman objektiivinen vaan se pyrkii paikalliseen, henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon. Narratiivinen tutkimustyyli huomioi ennen kaikkea kertomisen muodon, tekstin tai puheen sellaisenaan. Narratiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita niistä tapahtumista, joista kerrotaan ja joissa kiinnostuksen kohde on kertomuksen sisältö. Tällöin tutkimuksen tavoitteena on erilaisten kertomusten tai äänten kuuntelu, analysointi ja tutkimuksen avulla yhteiseksi tiedoksi saattaminen. (Vuokila-Oikkonen 2002.) Tässäkin tutkimuksessa on pyritty mahdollisimman objektiiviseen tietoon, mutta kertomisen muotoon ei ole kiinnitetty niin suurta huomiota kuin sen sisältöön.

Termi tarinallinen tutkimus viittaa myös kerronnalliseen eli narratiiviseen tutkimukseen. Kirjallisuuden tutkijat tekevät kuitenkin selvän eron näiden välille. Tarina viittaa kertomuksen tapahtumakulkuun ja yhdestä tarinasta voi olla monia toisistaan poikkeavia kertomuksia. Kertomuksella on aina jokin julkinen esittämisen tapa, joka voi olla kirjallinen, suullinen tai elokuva. Sillä on myös järjestys. On tärkeää miten ja missä järjestyksessä asiat kerrotaan. (Hyvärinen 2006.) Tässä tutkimuksessa kysymyksiä oli neljä, mutta pääasiassa niitä on tarkasteltu yhtenä tarinana, koska aihepiiri on liittynyt yhteen ja osittain vastaukset ovat olleet saman-

kaltaisia kaikissa kysymyksissä. On siis ollut selkeämpää katsoa kysymyksiä yhtenä suurena tarinana.

Narratiivisuuden käsitettä voidaan tarkastella liittämällä siihen sisäisen tarinan, draaman ja kertomuksen käsitteet. Sisäinen tarina on tutkintamalli, jonka mukaan henkilö tekee erilaisia havaintoja, tulkintoja ja valintoja eri tilanteissa. Sisäisen tarinan avulla ihminen ikään kuin määrittelee omaa identiteettiään, arvojaan, tavoitteitaan ja asemaansa suhteessa toisiin ihmisiin. Ihmisen oma, henkilökohtainen sisäinen tarina saa uudenlaisia piirteitä ja muuttuu aina sitä mukaan kun ihminen joutuu elämässään uusien tilanteiden eteen. (Janhonen 2001, 87.) Tutkimustuloksia tarkastellessa tuli esiin tutkittavien omat arvot ja millaisina ihmisinä he itsensä näkivät. Myös heidän sosiaalinen asemansa näkyy ja kuinka eri tavalla he itsestään ja elämänsä tapahtumista puhuvat kun he kuvailevat menneitä, kauan sitten heille tapahtuneita asioita. Teksteistä tulee vaikutelma, että joku muu henkilö olisi toiminut heinä, ts. he pitävät itseään ikään kuin eri henkilönä nykyiseen itseensä verrattuna. Nuorempana heillä toki on ollut erilaiset arvot ja tavoitteet kuin nykyisissä elämäntilanteissaan eläkeläisinä.

Tutkijan yksi tärkeimmistä tehtävistä on esittää luotettavaa informaatiota todellisuudesta. Informaatio pitää sisällään erilaisten ilmiöiden tulkinnan, kuvailun ja selittämisen. Informaatiota on lisäksi pystyttävä selittämään luotettavasti ja kriittisesti. Kriittisyys tarkoittaa tässä käytettyjä menetelmiä joita ovat esimerkiksi erilaiset havaintomenetelmät ja tulosten analysointi, teorioiden muodostaminen jne. Mitä huonommin perusteltua tietoa käytetään, sitä vähemmän autetaan toteuttamaan tutkimukselle asetettuja päämääriä, todellisuuden luonteen ymmärtämistä ja selittämistä sekä asioiden ohjailua halutulla tavalla. (Pietarinen 1999.) Tutkimuksessa pyrittiin luotettavuuteen ja välttämään tulkitsemaan tarinoita ns. liian pitkälle ja liian tarkasti tai koittanut saada niihin sisältöä jota niissä ei ole. Siksi vastauksista poimitiin otteita, jotta tutkimuksen lukija saisi myös pienen käsityksen alkuperäisistä tarinoista.

6 Tulokset

Tutkimustulokset saatiin kirjoittamalla tutkimukseen osallistujilla vastauksia neljään viisasta, onnellista vanhenemista koskevaan kysymykseen. Osallistujia oli kolme, joista yksi oli nainen. Osallistujat olivat kaikki senioriosaaja-kurssin käyneitä, eläkkeelle jääneitä tai juuri jäämässä olevia 60 - 65vuotiaita henkilöitä.

6.1 Osallistujien määritelmä viisaasta, onnellisesta vanhenemisestä

Tutkimukseen osallistujat kokivat hyvän ja onnellisen vanhenemisen olevan hyvin paljon Ryffin luokitusten mukainen. Vastauksissa nousi selkeästi esiin itsensä hyväksymisen tärkeys. Osaksi itsensä hyväksymistä katsottiin myös kuuluvan omien fyysisten rajoitteiden ja heikkouksien myöntäminen. Oma positiivinen ja iloinen elämänasenne ja ennakkoluulottomuus uusia asioita kohtaan kävivät lisäksi vastauksista ilmi. Nämä seikat mainitsee myös Ryff omassa luokittelussaan. Toiseksi osallistujat nostivat esille ihmissuhteiden tärkeyden - Hyvät ja lämpimät välit omaisiin ja ystäviin.

Toisaalta vastauksissa tuli ilmi myös Barbara Fredricksonin teoksessaan merkittävinä mainitsemia tunnetiloja. *Rakkaus* ja *kunnioitus* läheisiä ihmisiä kohtaan ja *kiinnostus* omaa ympäristöä ja elämää kohtaan. *Ilo* siitä, että on pysynyt terveenä eikä ole mitään vakavia sairauksia tai muita elämää tai liikkumista rajoittavia tekijöitä. *Ilo* siitä, että elämällä on vielä paljon asioita tarjottavana. *Mielentyyneys*, että on sinut itsensä kanssa ja kartuttanut paljon omaa osaamistaan ja tieto-taitoaan ja saanut elää hyvää elämää tähän saakka ja nähdä lastensa kasvavan ja saavan omia lapsia ja *toiveikkuus*, että saa tulevaisuudessakin olla osana heidän elämiään ja arkeaan. *Ylpeys*, jota tuntee lapsiaan kohtaan ja itseään kohtaan.

Kaikkia tunnetiloja ei vastauksissa kuitenkaan mainittu, mutta onnellisuuden tutkijoiden päätelmiä ja omia tuloksiani verrattaessa voidaan tehdä jonkinlainen johtopäätös siitä, että ihmisten käsitys onnellisesta ja viisaasta vanhenemisestä on melko samanlainen kulttuurista ja asuinpaikasta huolimatta. Kaikilla ihmisillä on samanlaiset perustarpeet, joiden täyttyminen tekevät heidät onnellisiksi ja saavat heidät näin ollen vanhentuessakin vielä iloitsemaan elämästä ja oppimaan uusia asioita.

6.2 Osallistujien keinot vaikuttaa vanhenemiseen

Tärkeänä nähtiin ajan hermoilla pysyminen, sillä sen koettiin helpottavan arjen hallintaa ja arkisten askareiden hoitamista ja pidentävän omaa, itsenäistä arjessa pärjäämistä. Vastauk-

sista tuli esiin sekin, miten itsensä jatkuva kehittäminen, uusien asioiden oppiminen ja erilaisten mielekkäiden harrastusten hankkiminen ylläpitävät jaksamista ja ennaltaehkäisevät myös fyysistä ja psyykkistä rapistumista.

Selkeästi osallistujat kokivat erityisen merkityksellisenä kyetä itse huolehtimaan arjen hyvästä sujuvuudesta niin kuin aiemmissa osioissa olen maininnut. Tämä seikka tuli selkeästi kaikkien vastauksista esiin ja itsenäistä pärjäämistä jopa korostettiin.

Merkittävänä asiana osallistujat pitivät positiivista elämänasennetta ja omaa aktiivisuutta. Puhuttiin ns. onnellisesta vanhenemisesta, johon katsottiin vaikuttavan ratkaisevasti myös ihmissuhteet, joita haastateltavat pitivät muutenkin tärkeinä. Näistä Ryff puhuu omassa teoriassaan toisena ulottuvuutena, joka piti sisällään juuri vastavuoroiset suhteet perheeseen ym. läheisiin ihmisiin. Kolmas ulottuvuus, joka Ryffin mukaan on sitä, että henkilön omat tarpeet ovat sopusoinnussa ympäristön kanssa. Tämä tuli esiin haastateltavienkin kirjoituksissa.

”Omalla asenteellaan voi niin moneen omaan asiaansa ja tunteeseensa vaikuttaa. Ympäristöön ja toisiin ihmisiin ei ja se on hyväksyttävä.

Omasta kunnostaan ja hyvinvoinnistaan kiinni pitäminen ja ympäristön ja ihmisten mielekkyys ja kiinnostavuus koettiin tärkeiksi. On tärkeää harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja syödä terveellisesti sekä hoitaa mahdolliset sairaudet pois. Aktiivisuudella nähtiin täten olevan merkittävä sija hyvässä vanhenemisessä. Perhe ja ystävät sekä riittävä taloudellinen toimeentulo nähtiin helpottavana, mutta tarpeellisena tekijänä.

”Pyrkii pitämään huolta niin fyysisestä kuin henkisestä kunnostaan olemalla aktiivisesti mukana tämän hetken ja päivän tapahtumissa”.

”Näkee ja kokee ihmiset tärkeinä”.

”..voi hoitaa terveyttään ennaltaehkäisevästi, pitää itsensä sekä henkisesti että fyysisesti liikkeellä”

6.3 Tunteuksia vanhenemisen suhteen

Juuri omaa asennetta ja mielenkiintoa ympäristöään ja siinä eläviä muita ihmisiä ja asioita kohtaan pidettiin vanhenemista helpottavina tekijöinä. Ympäristön merkitys tuli muutenkin vastauksissa esiin. Kyky sopeutua alati kehittyvän yhteiskunnan ja ympäristön muutoksiin mainittiin lähes joka kirjoituksessa. Vastauksissa tuli esiin myös loput Ryffin luettelemat ulottuvuudet - autonomia, elämän tarkoituksellisuus ja kokemus henkilökohtaisesta kasvusta ja kehityksestä.

”Hyväksyy elämän monimuotoisuuden: hyvät ja huonommat elämänvaiheet”.

”Vanhenevan pitää päästä näkemään, että elämä jatkuu. Lasten, nuorten ja häntä nuorempien näkeminen tuo oman lapsuuden ja nuoruuden mielikuviin ja auttaa vanhenemaan terveesti, koska voi ikään kuin luovuttaa pikkuhiljaa omia muistojaan ja elinpiiriään nuoremmille ja kuitenkin samalla voi iloita omasta vanhenemisestaan(ja suuresta kokemus- ja tietopankista)...”

Osallistujat kokivat elämällä olevan vielä paljon annettavaa siitäkin huolimatta että toisaalta monista asioista voi vain haaveilla esim. vaellukset ja kiipeilyt korkeassa ilmanalassa. Osallistujat olivat kuitenkin hyvin realistisia ikääntymisen mukanaan tuomien fyysisten rajoitusten suhteen, mutta kokivat terveiden elämäntapojen ja liikunnan lievittävän mahdollisia vaivoja ja helpottavan liikkumista ja jaksamista.

”..Luonnollista, mutta jollain tavalla surullista; se, että joutuu luopumaan elämästään, on entistä useammin mielessä, jopa konkreettisena ajanjaksona”.

”Minusta vanheneminen on tuonut uusia ulottuvuuksia omaan elämäni, kun olen ymmärtänyt luopua ja päästää irti vanhoista asenteistani ja uskomuksistani ja uskaltanut katsoa asioita uudesta näkökulmasta”.

”Täytyy rehellisesti sanoa, että hieman haikealta”.

”Toisaalta olen ymmärtänyt ettei kukaan ole täydellinen ja täydellisenä pysyy nyt”.

6.4 Vanhenemiseen vaikuttaneita käännekohtia

Ikääntyessä on pidettävä mielenkiintoa yllä löytämällä uusia mielenkiinnonkohteita ja virikkeitä. Harrastusten ja tekemisen puutteen koettiin lisäävän fyysistä ja psyykkistä rappeutumista ja näin aiheuttavan jyrkän alamäen. Eläköitymisen myötä on löydettävä elämälleen uusi tarkoitus ja alettava toteuttaa sitä. Paikoilleen ei saa jäädä makaamaan. Vanhenemisen koettiin myös tuovan viisautta ja elämäkokemusta. Koettiin, että elämän aikana oli opittu tuntemaan omaa minää, omaa itseään paremmin ja, että tätä iän mukanaan tuomaa viisautta on hyvä välittää eteenpäin esim. lapsenlapsille ja lapsille. Lastenlastensyntymä mainittiin yhtenä suurena käännekohtana, samoin puolison kuolema. Eläkkeelle jääminen koettiin myös suurena muutoksena, jonka vuoksi pidettiin tärkeänä kehittää itseään ja löytää uusia virikkeitä.

6.5 Tutkimustulosten pohdintaa

Tutkimustuloksia voidaan vielä tarkastella Erik H. Erikssonin psykososiaalisen kehitysteorian kautta, joka jakaa ihmisen kehityksen 8 eri osaan. Koska tutkimus käsittelee vanhenemista, keskitytään pohdiskelussa vanhuuteen.

Vanhuudessa Erikssonin mukaan kehitystehtävänä on saavuttaa minän eheys, jonka epäonnistuminen aiheuttaa lamaantumisen ja epätoivoon luisumisen. Jos kehitystehtävä onnistuu, saavutetaan viisaus. Eheytyminen merkitsee sitä, että yksilö hyväksyy vastuun omasta elämästään ja itse tekemistään valinnoista. Samalla ymmärretään kuoleman olevan osa elämää ja vanhenemista. Miten ikääntyessä on mahdollista säilyttää elämänhalu ja välttää luisumasta epätoivoon? Erikssonin mukaan edellisten kehitystehtävien onnistunut suorittaminen takaa paremmat mahdollisuudet suoriutua seuraavasta. Haastateltavien vastauksista ei tullut ilmi minkäänlaista epätoivoa, elämänhalun menettämisen tunnetta lamaantumisesta puhumattaakaan. Päinvastoin - kaikkien teksteistä kävi ilmi se kuinka sinuiksi itsensä kanssa oli tultu, vaikka ikääntyminen ehkä tuntuikin haikealta, sen koettiin antavan enemmän kuin ottavan. On siis oletettava, että kaikki osallistujat olivat käyneet vanhuusiän kehityskriisin läpi ja suorittaneet sen onnistuneesti. Heille kaikille oli muodostunut kehityskriisin tuloksena uusi käsitys itsestään ja ympäristöstään ja he olivat tasapainossa itsensä ja tunteidensa kanssa. Tämä kävi ilmi heidän vastauksistaan, joissa korostettiin ikääntymisen ensin tuntuneen harmilliselta, mutta jossain vaiheessa oli koettu, että oli saavutettu jonkinlainen ”valaistuminen” tai elämänviisaus.

Osallistujat mainitsivat vastauksissaan kuinka tärkeää on, että elämän eri osa-alueet ovat kunnossa jolloin lopputuloksena on kokemus onnellisuudesta ja siitä, että asiat sujuvat.

Osallistujat kokivat kuuluvansa enemmän tavallisiin ja normaaleihin vanhenijoihin kun heidän vastauksiaan ja kokemuksiaan pohditaan edellä mainittujen tutkimusten valossa. Vastauksista kävi ilmi, että haastateltavat olivat huomanneet ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia itsessään mutta eivät silti olleet kokeneet sen aiheuttaneen kovin suurta fyysistä tai psyykkistä haittaa.

Kaiken kaikkiaan tuloksista kävi ilmi, että vanheneminen nähtiin luonnollisena ja väistämättömänä osana ihmiselämää. Iän karttuessa oman minän tuntemus oli kasvanut ja ymmärretty ettei esim. *”ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä asioita, on vain erilaisia tapoja”* ja ettei keitä tarvitsisi miellyttää. Tärkeintä on olla oma itsensä ja tehdä niitä asioita, joista nauttii. Kuitenkin kaikki myönsivät ikääntymisen tuntuvaan haikealta ja surulliseltakin ja ajatus vuosien nopeasta etenemisestä tuntui pelottavalta. Mitä 10 - 25 hyvää vuotta enää merkitsevät?

7 Pohdinta

Tämän työn avulla tuotettiin tietoa viisasta, onnellista vanhenemista Senioriosaaja-kurssin käyneiden kokemusten ja ajatusten perusteella. Narratiivisen tutkimusmenetelmän avulla kurssilaisten ajatuksia ja kokemuksia onnellisesta vanhenemisestä lähdettiin purkamaan. Mainittakoon, että vaikka Senioriosaaja - kurssilaisista suurin osa oli naisia, tähän tutkimukseen osallistuneista valtaosa, 2/3, oli miehiä. Tämä on osaltaan saattanut vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Tutkimuksessa on myös pyritty käyttämään enimmäkseen tuoreita ja uusia lähteitä, koska tämä lisää myös tutkimustulosten luotettavuutta.

7.1 Yleistä

Tutkimuksen haastatteluosuuden käynnistyttyä, oli selkeää, että vastaaminen kirjallisesti netin välityksellä, osallistujia henkilökohtaisesti tapaamatta, olisi haastavaa. Toisaalta tämä kommunikoinnin muoto antoi sijaa väärinymmärryksille puolin ja toisin enemmän sekä vaara vastausten saamisesta vääränlaisessa muodossa oli suurempi. Materiaalia saatiin riittävästi, se vastasi toiveita ja ennen kaikkea se oli analysointikelpoista.

Tutkimusta pohdiskeltaessa oli otettava huomioon, että osallistujat olivat koulutettuja, aktiivisia ja paljon harrastuksia ja virikkeitä omaavia ihmisiä. Tämän voi osaltaan sanoa olevan pieni negatiivinen seikka tutkimuksessa. Osallistujien suurempi määrä ja taustojen suurempi kirjo olisivat tehneet tutkimuksesta monipuolisemman. On luultavaa ettei kurssille osallistunut kovin syrjäytyneitä ja vetäytyviä ihmisiä ja tämän takia tulokset voivat antaa ikääntyneiden vanhenemiskokemuksista ja ajatuksista hieman toiveikkaamman ja positiivisemmän kuvan kuin mitä se todellisuudessa ehkä on. Mutta juuri vastausten positiivisuus ja toiveikkaus luovat toivon mukaan uskoa siihen, että yhteiskuntamme antama negatiivinen kuva vanhuksista ja vanhenemisestä olisi hellittämässä.

Ciceron De Senectute -teoksessa lähdetään Baltesin ja Baltesin mukaan liikkeellä ajatuksesta, jonka mukaan vanheminen on vaihteleva ja mukautuvainen ilmiö, joka voi tuoda mukanaan paljon ja rakentaa yksilölle positiivisen mielikuvan vanhenemisestä ja ikääntymisestä. Mielikuva menetyksestä ja lähestyvistä kuolemasta voidaan kääntää voimaannuttavaksi ja vanhenemista voitaisiin ajatella enemmän pelin voittamisena. (Baltes, Baltes 1990.)

Useiden psykologisten keinojen käyttö saa ihmiset taitavasti muokkaamaan omia henkilökohtaisia mielipiteitään täysin erilaisissa elämäntilanteissa. Esimerkiksi elämäntytyvääisyyden suhteen on huomattu vain vähäisiä eroja kun on vertailtu sota-aikana, vankilassa, slummeissa ym. eläneitä ihmisiä parempiosaisiin, jotka ovat eläneet normaaleissa tai jopa loistavissa olosuh-

teissa. Henkilökohtaisen mielipiteen ja kokemuksen arviointi saattaa olla siksi harhaanjohtavaa jos sitä käytetään tutkimusten ainoana näkökantana. Mielen voima muuttaa todellisuusääriolosuhteissakin tai jopa jättää asioita huomiotta on mahtava. (Baltes ym.1990.)

Nämä tutkimustulokset huomioiden tulosten positiivisuus ja ihmisten suhteellinen tyytyväisyys omiin elämiinsä ei ehkä sittenkään olisi ollut niin toisenlainen huonompiaisilla ja syrjäänvetäytyneillä.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimustuloksia voidaan pitää luotettavina juuri niiden henkilökohtaisuuden vuoksi. Haastattelvat kertovat omia henkilökohtaisia kokemuksiaan ja ajatuksiaan vanhenemisesta ja sen kokemisesta. Myös Jyrkämä(2008) on pohtinut hyvän vanhuuden käsitettä ja sanonut että kokemuseräisen tutkimuksen puutteesta huolimatta, vanhuus voisi kokemuksellisesti olla elämisen ja eri tilanteiden tuomia hetkellisiä tyytyväisyyden, onnen, ilon ja myönteisyyden tuntemuksia. Hänen mielestään osaamisen, kykenemisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen ollessa sopusoinnussa ikääntyneen arkielämän kanssa, voi vanhenemisen ajatellessa olevan hyvää ja myönteistä. (Jyrkämä 2008, 277.)

Narratiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia varten on kehitetty neljä eri kriteeriä, jotka ovat: laajuus ja riittävyys, johdonmukaisuus, oivalluskyky ja niukkuus/tiivistäminen. Aineiston riittävyys ja laajuus merkitsee analyysin tulosten monipuolisuutta ja riittävää rikautta. Tutkijan on osoitettava riittävä havaintojen määrä tutkittavasta ilmiöstä. Myös lukijalla on oltava mahdollisuus seurata tutkimuksen kulkua loogisesti eli miten ja mistä tulokset on saatu. Tutkijan tulee raportissaan kuvata tutkimusprosessia oikealla materiaalilla ja tulossaan olisi sisällytettävä otteita tutkimusaineistosta. Johdonmukaisuus tarkoittaa sitä, miten tutkija on kyennyt muodostamaan tutkimusmateriaalistaan analyysin tulokset kokoamalla, ja antamalla merkityksellisen käsityksen tutkittavasta ilmiöstä. Koossa pysymistä arvioidaan sen mukaan miten hyvin ilmiön eri osiot sopivat yhteen ja miten tutkittavaa ilmiötä ja siitä saatuja tuloksia tarkastellaan verrattuna aikaisempiin tutkimustuloksiin ja teorioihin. Oivalluskyky puolestaan tarkoittaa tutkijan innovatiivisia kykyjä ja omaperäisyyttä kertomuksen ja sen analyysin esittämisessä. Niukkuus ja tiivistäminen on kykyä tiivistää analyysin tulos pieneen määrään käsitteitä. Lisäksi tutkimuksen tulee muodostaa looginen kokonaisuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimukseen valitut käsitteet, tutkimusmenetelmä, tutkimuskysymykset, aineisto, aineistonkeruu, raportointi ja johtopäätökset ovat johdonmukaisia ja loogisia toisiinsa nähden. (Vuokila - Oikkonen 2003.) Viimeiseksi narratiivisen tutkimuksen luotettavuus tai uskottavuus perustuu aineiston tuottamisen laadukkuuteen ja tutkimusprosessin huolelliseen läpiviemiseen (Ropo 2008).

Opinnäytetyössä on pyritty noudattamaan luotettavuuden neljää eri kriteeriä ja tuottamaan muutoinkin mahdollisimman luotettavaa tietoa. Haastavinta on ehkä ollut tiivistää materiaalia ja karsia siitä osia pois. Olen lisäksi pyrkinyt työssäni loogisuuteen, jotta tutkimusta olisi vaivatonta seurata.

7.3 Salassapito ja tutkimuksen kulku

Noudatan työssäni sosiaali- ja terveysalaa koskevia salassapitovelvollisuuksia tutkimukseni kohdalla. Osallistujilta ei vaadittu henkilötietoja, vaan he toimivat anonyymeinä. Opinnäytetyön valmistuttua, narratiivisen tutkimuksen johdosta syntyneet kertomukset ym. materiaali hävitettiin. Myöskään aineistoa ei käytetty missään muussa. Narratiivinen opinnäytetyö toteutettiin vuosien 2010 - 2011 aikana ja se on arvioitu Laurean arviointikriteerien mukaisesti. Lisäksi opinnäytetyön aineiston kerääminen, suunnittelu, analysointi ja työntulosten arviointi perustuvat tutkimuksen teossa noudatettavaan hyvään tieteelliseen käytäntöön. Siihen kuuluu muun muassa rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkaavaisuuden noudattaminen tutkimuksen tulosten arvioinnissa. On myös hyvä osata soveltaa tieteellisen tutkimuksen mukaisia, eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä toteuttaa tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tuloksia julkaistaessa. Edelleen hyvän tieteellisen käytännön mukaan on otettava huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset asianmukaisella tavalla heidän työtään ja saavutuksiaan samalla kunnioittaen. (Suomen akatemia 2007.)

Olen toiminut työssäni rehellisesti alusta saakka ja tutkimuksen kohteena olevat henkilöt ovat saaneet ajan tasalla olevaa ja luotettavaa tietoa tutkimuksen kulusta ja sen etenemisestä. Aineistoa sellaisenaan ei ole näytetty ulkopuolisille ja alkuperäinen materiaali on hävitetty asianmukaisella tavalla tutkimuksen valmistuttua.

Haastattelut tehtiin postittamalla avoimet tutkimuskysymykset sähköpostin välityksellä. Tämä oli sekä haastateltavien että haastattelijan kannalta helpointa. Tämän keinon positiivisena puolena on se, että ”paperille” saattaa olla helpompaa ilmaista asiat haluamallaan tavalla kuin jos haastattelut olisivat tapahtuneet kasvotusten haastattelijan läsnäollessa. Toisaalta riskinä tässä on, että ilman kasvokkain tapahtuvaa kommunikointia molemmat osapuolet ovat pelkkien kysymysten varassa eikä tarkentaviin kysymyksiin, ohjeisiin ym. ole mahdollisuutta ja näin ollen vastaukset eivät välttämättä ole toivotunlaisia. Sähköpostitse ei myöskään lähdetä tiedustelemaan ja tarkentamaan mahdollisia epäkohtia yhtä helposti. Toisaalta haastateltavien yksityisyys säilyi tämän menetelmän ansiosta hyvin, sillä vastaukset menivät juuri oikeille henkilöille ilman välikäsiä ja haastateltavat pystyivät vastaamaan kysymyksiin kaikessa rauhassa ja heille mieluisassa ympäristössä. On myös mainittava, että kysymykset eivät

toisaalta sisältäneet mitään erityisen arkaluontoista materiaalia ja kysymyksiin voisi vastata periaatteessa kuka tahansa.

7.4 Analysointi ja eettisyys

Kysymykset yritettiin saada helposti ymmärrettävään muotoon väärinymmärrysten minimoimiseksi. Janhonen(2001) on tuonut esille, että tutkimuksen tekijän on oltava tietoinen kysymyksistä, joita hän esittää ja miten hän niitä esittää. Edelleen Janhonen kertoo tekstien analysoimisessa olevan tärkeää, että yksilölliset arvot tulevat tarinassa esiin. Tuloksin kannalta tärkeintä on poimia esiin juonenkulun kannalta merkittävimmät seikat. Narratiivisuus osiossa olen puhunut elämänmuutoksista ja niiden merkityksellistämisestä. Tuloksissa tutkittavien kertomuksista huomasin, miten tärkeinä he pitivät arjen hallintaa, itsenäistä pärjäämistä ja askareiden hoitoa.

Päähenkilöä analysoitaessa taas pohdiskellaan muutoksen ja jatkuvuuden välistä suhdetta, eheyttä, ristiriitaisuutta ja suhteita toisiin. Kerronnassa puolestaan mietitään kertomuksen rakennetta, koherenssia ja kielellisiä ilmaisutapoja. (Hänninen 2009.) Yksinkertaistettuna tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan analyysiprosessia ohjaa tutkimuksen tarkoitus. Analyysin tarkoituksena on välittää alkuperäinen kertomus mahdollisimman tarkasti, jotta lukijakin voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Janhonen 2001.)

Tässä tutkimuksessa ei ole nähtävillä alkuperäisiä kirjoituksia sellaisenaan, jonka vuoksi olen ottanut mukaan mahdollisimman paljon suoria lainauksia. Näin tutkittavien kielellisistä ilmaisutavoista ja luonteesta on mahdollisuus muodostaa jonkinlainen mielipide.

Jo tutkimusaiheen valinta on eräänlainen eettinen valinta. Aiheen merkittävyyttä ja hyödyllisyyttä sekä aiheena että yhteiskunnallisesti tulee miettiä etukäteen. Ammattietiikka pitää sisällään kaikki ne eettiset periaatteet, normit, säännöt ja hyveet, joita tutkijan olisi hyvä noudattaa tutkimusta tehdessä. (Kankkunen; Vehviläinen-Julkunen 2009; Pietarinen 1999.) Tässä työssä on pyritty noudattamaan tieteellisen tutkimuksen periaatteita ja kunnioittamaan haastateltavien autonomiaa eli haastateltavien vapautta tai itsemääräämisoikeutta ei ole rajoitettu. (Häyry 1999.)

7.5 Jatkotutkimusaiheet

Tästä aiheesta voisi tehdä jatkossa monenlaisia tutkimuksia. Olisi mielenkiintoista jos tutkittavia olisi enemmän ja saataisiin narratiivisen tiedon lisäksi myös numeraalista tietoa. Laajemmin ja erilaisin kysymyksin tulokset olisivat erilaisia ja tuottaisivat toisenlaista tietoa.

Vanheneminen ja viisaus ovat aiheina mielenkiintoisia ja siksi olenkin halunnut niihin tarttua. Tutkimukseni ei ole tavoittanut kaikkein syrjäytyneimpiä ikääntyneitä ja yksi jatkotutkimusaihe voisi liittyä heihin. Minkälaisia ajatuksia heillä on vanhenemisesta. Minkälaisia voimavaroja ja vahvuuksia heillä on ja toisaalta minkälaisia eroja löytyy aktiivisempiin henkilöihin verrattuna vai onko niitä edes? Oma haasteensa olisi saada heihin yhteys. Voisiko vapaaehtoistyöllä päästä jonkinlaiseen yhteyteen syrjäytyneiden ikääntyneiden kanssa. Vapaaehtoistoimintaa ja onnellisuutta voitaisiin tutkia myös ja tutkimuskysymyksiä siinä voisi olla mm. miten vapaaehtoistyö vaikuttaa henkilön onnellisuuden tuntemuksiin ja sen kokemiseen.

Lähteet

- Aarninsalo, P. 2009. Onni ja onnellisuus. Onnentaidot.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00005&p_haku=onnentaidot. Luettu 20.2.2011.
- Baltes, P., Baltes, M.(edited by).1990. Successful aging. Perspectives from behavioral sciences. Press syndicate of the University of Cambridge.
- Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY.
- Erkkilä, R. 2005. Narratiivinen kokemuksen tutkimus. Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa J.Perttula ja T. Latomaa(toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy.
- Eskola, A., Kurki, L(toim.). 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.
- Haybron, D. 2007. What is happiness? A brief guide to happiness and well-being.
<http://www.slu.edu/colleges/AS/haybrond/What%20Is%20Happiness%20-%20simple%20definition%20v2.pdf>. Luettu 20.9.2011.
- Heckhausen, J.,Schulz, R. 1996. A Life Span Model of Successful Aging. American Psychologist July/96.
- Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R., Vidjeskog, J. 2002. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. Helsinki: WSOY.
- Immonen, S., Sassi, P., Tasala, L.,Valvanne, J. 2010. Elämää lisää osallistumalla. Elo-hanke 2008-2009. Loppuraportti. <http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;31;37414>. Luettu 13.11.2011.
- Ojanen, M. 2010. Onnellisuuden vaatimuksesta.
<http://www.markkuojanen.com/sivut/psykologia/onnellisuus/onnellisuuden-vaatimuksesta.php>. Luettu 20.2.2011.
- Huhtanen, P., Kivistö, S. 2004. Ikääntyminen ja työkyky. Työelämän muutoshasteita. Teoksessa Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H., Suutama, T.(toim.) Helsinki: WSOY.
- Hyvärinen, M. 2006. Kerronnallinen tutkimus. www.hyvarinen.info.
- Hänninen, V. 2000.Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 696.
- Hänninen,V. 2009.Mitä ihmettä on narratiivinen tutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. www.jyu.fi
- Häyry, M. 1999. Huomioita tutkimusetiikasta keskitason periaatteiden valossa. Teoksessa Tutkijan ammattietiikka. Salla Lötjönen(toim.) Helsinki: Opetusministeriö.
- Janhonen, S.,Nikkonen, M. 2001.Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Junkala, J. 2009. Lähitukea uusille bittinikkareille. Eemaili. 4/2009.

Jyrkämä, J. 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Eino Heikkinen & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kauhanen-Simanainen, A. 2009. Valmentaudu vanhuuteen viisaasti. Opas omaehtoiseen ikään-
tymiseen. Helsinki: CIM-kustannus.

Kärnä, S. 2009a. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henki-
löiden elämäkulun seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Väitöskirja. Kuo-
pio: Kuopion Yliopisto. <http://uku.fi/vaitokset/2009/isbn987-951-27-1225-0.pdf>.

Kärnä, S. 2009b. 1/2009. Uusi ikääntyminen haastaa seniori- ja vanhuspalvelujen käytännöt.
Osaaja.net. <http://ojs.seamk.fi/index.php/osaaja/article/view/445/473>. Luettu 10.12.2010.

Lehtinen, S-T. Vapaaehtoistoiminta - kasvava voimavara. Näkökulmia ammattityöhön. Helsin-
ki: Kansalaisareena ry.

Levonen, T. 2005. Täysillä eteenpäin. Suuret ikäluokat uuden edessä. Helsinki: Gummerus.

Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yh-
teiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Heikkinen, E., & Marin, M. Vanhuuden voimavarat. Hel-
sinki: Tammi.

Marttila, J. 2008. Vanhuus ei ole sairaus. Poliklinikka. www.poliklinikka.fi

Mattila, A. 2009. Onnellisuuden lajit. Onnentaidot.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/>. Luettu 20.2.2011.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.

Nurmi, M. 2006. Sosiaalinen vanheneminen. www.nettineuvo.fi. Luettu 23.01.2010.

Pietarinen, J. 1999. Tutkijan ammattietiikan perusta. Teoksessa Tutkijan ammattietiikka.
Lötjönen, S. (toim.) Helsinki: Opetusministeriö.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tutkijan_ammattieikka_99.pdf?lang. Luettu 16.3.2011.

Pikkarainen, A. 2004. Toimintaterapia osana dementoituvien ihmisten kuntouttavaa hoitoa ja
laadukasta arkea. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) Dementoituvan ihmisen
kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi.

Rikkonen, T. 2008/2009. Senioriosaajia koulutetaan Laurean ja Vantaan kaupungin yhteis-
hankkeessa. Kehittäjä.

Ropo, E. 2008. Narratiiviset menetelmät opettajuuden tutkimuksessa. Tampere: Tampereen
yliopisto.

Ruoppila, I. 2004. Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa Geropsykologia. Vanhenemi-
sen ja vanhuuden psykologia. Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen, Timo
Suutama (toim.) Helsinki: WSOY.

Ryff, C. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological
well-being. Journal of Personality and Social Psychology. Vol.57. No. 6. 1989. American psy-
chological association inc.
<http://education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappinessiseverythingorisit.pdf>.

Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen, Timo Suutama(toim.) Helsinki: WSOY.

Suomen akatemia. 2007. Eettiset ohjeet. Hyvä tieteellinen käytäntö.
<http://www.aka.fi/fi/A/Tutkijalle/Rahoituksen-kaytto/Eettiset-ohjeet/1-Hyva-tieteellinen-kaytanto/>. Luettu 23.5.2011.

Thomson, H. 2009. Viisi ikää, viidet aivot. Tiede- lehti. 12/2009.

Tuominen-Halomo, A. 2008. Senioriosaajat piristävät ikäihmisiä. Länsiväylä. 12/2008.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Virtanen, T. 2009. Senioriosaaja koulutusta Espoossa. Perspektiivi 1/2009.

Vuokila - Oikkonen, P. 2002. Akuutin psykiatrisen osastohoidon yhteistyöneuvottelun keskustelussa rakentuvat kertomukset. Oulu: Oulun yliopisto.

Julkaisemattomat lähteet

Burmeister, J. 2008. Senior citizens volunteering in Germany.

Kilpikivi, P. 2008. Senioriosaajakoulutus Saksassa.

Korhonen, M. 2008. https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/perhetutkimus/koulutus/pt-paivat2008/korhonen_esitelma. Luettu 12.07.2011.

Liite 1. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

- tutkimuksen ja tekijän nimi : Niina Seppänen
- tutkimuksen laatu: Opinnäyte
- tutkimusten tulosten julkaiseminen paikka ja tapa: 10.11.2011 Laurea Otaniemi

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen tietoinen myös siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon ja minua koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Annan myös luvan minua koskevien asiakirjojen ja dokumenttien käyttöön tässä tutkimuksessa (asiakirjat ja muut dokumentit on suostumuksessa yksilöitävä/nimettävä tarkasti toimipisteittäin).

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa hoitooni tai asiakassuhteeseeni.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 2. Opinnäytetyön aiesopimus

Opinnäytetyön aiesopimus

Aiesopimus

Opiskelija(t):
Niina Seppänen

Opinnäytetyön hanke:
Elo-hanke

Opinnäytetyön aihe ja tarkoitus:
Viisas vanheneminen senioriosaaja kurssin käyneiden silmin. Työn tarkoitus on tutkia heidän ajatuksiaan ja mielipiteitään viisaasta vanhenemisestä.

Opinnäytetyön yhteys hankkeen tavoitteisiin:
Työni tutkii Elo-hankkeeseen osallistuneita ikääntyneitä ja heidän näkemyksiään.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja alustava viitekehys:
vanheneminen, vapaaehtoistyö, toimintakyky, vuorovaikutus, sosiaaliset verkostot, vanhuskäsitys, elo-hanke, narratiivinen tutkimus

Opinnäytetyön menetelmät:
Opinnäytetyö on laadullinen opinnäytetyö, joka toteutetaan narratiivisena.

Opinnäytetyön alustava aikataulu:
Tarkoitus olisi saada työ tehtyä vuoden 2010 aikana. Kesällä suoritetaan tutkimuksellinen osuus, jotta työ olisi mahdollisimman pitkälle valmis syksyllä 2010.

Työelämäkumppanin rooli opinnäytetyössä:
Varsinaisesti itse Elo-hanke on loppu, mutta siinä mukana ollut Pirkko Sassi on mukana tukemassa tätä työtä ja on auttanut paljon käytännön asioiden järjestelyssä. Häneltä saan myös tarvittaessa palautetta ym. informaatiota.

Tulosten julkaiseminen ja levittäminen työelämään:
Opinnäytetyö julkaistaan sen valmistuttua Theseus.fi verkkosivuilla ja se löytyy myös Laurean kirjastosta paperiversiona.

Vakuutus siitä, että opiskelija
sitoutuu noudattamaan tutkimuseettisiä periaatteita opinnäytetyössä:

Olen tietoinen siitä, että terveys- ja sosiaalialan opiskelijana opinnäytetyön tekemiseen sovelletaan vaitiolovelvollisuutta, josta on säädetty mm. Laissa sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/812/15 §) ja Laissa terveydenhuollon ammattihenkilöistä (1994/3/17 §). En saa sivullisille luvatta ilmaista yksityisen henkilön tai perheen tietoja, josta olen opinnäytetyön perusteella saanut tiedon. Sitoudun pitämään tiedonhankinnan yhteydessä saamani yksittäisiä henkilöitä koskevat tiedot luottamuksellisena. Salassapitovelvollisuus säilyy opintojen loppumisen jälkeen.

Noudatan tiedonhankinnassa ja aineiston käsittelyssä luottamuksellisuutta ja totuudellisuutta. Kiinnitän erityistä huomiota siihen, ettei opinnäytetyöstä koidu mitään haittaa siihen osallistuville henkilöille. Noudatan toiminnassani Laurean tutkimuseettisiä ohjeita.

Ohjausta koskevat sopimukset:

Allekirjoitukset:

Opiskelija(t):

Niina Seppänen

Ohjaaja(t)

Kyllikki Kupari

Hannamari Talasma

Työelämän edustaja(t):

Pirkko Sassi

Tästä sopimuksesta luovutetaan yksi kopio kaikille osapuolille (opiskelija, ohjaaja, työelämän edustaja) sekä tallennetaan yksi versio hankkeen työtilaan Optimassa

Liite 3. Kysymyslomake

Lomake sisältää kaksi kysymystä, joihin voit vastata täysin vapaasti ja oman mielesi mukaan. Kuvaile, miltä kysytyt asiat sinusta tuntuvat ja minkälaisia tunteita ne sinussa herättävät. Kysymyksiin ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Antamasi vastaukset ovat luottamuksellisia eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

1. Kuvaile millaista on mielestäsi viisas vanheneminen?
2. Minkälaisin keinoin hyvään vanhenemiseen voi itse vaikuttaa ja mitä asioita, ominaisuuksia yms. se pitää sisällään.
3. Miltä sinusta itsestäsi vanheneminen tuntuu?
4. Koetko, että elämässäsi olisi ollut jonkinlaisia käännekohtia, jotka olisivat vaikuttaneet vanhenemiseen.